EDAD: ADULTOS INICIACIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _ UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

• Para conseguir de la 1^a a la 4^a semana.

Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:

- Fijación de empuñaduras.
- Técnica de derecha y de revés.
- Técnica del servicio cortado.

• Para conseguir de la 5^a a la 8^a semana.

Conocer las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:

- Reglamento de individual y dobles.
- Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

• Para conseguir de la 9^a a la 12^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:

- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta para preparar una jugada, utilizando los cambios de dirección.
- Cambio de derecha o derecha invertida.
- Aproximación a la red.
- Diferenciación de la posición de 1ª volea respecto a la de 2ª volea.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE **TRABAJAR**

1ª semana | GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe de derecha.

Concepto: golpe de fondo con rotación de la pelota hacia delante y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies:

- Fijación de empuñadura este.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA DE DERECHA



DERECHA



- 1- Salida y preparación del golpe.
- 2- Curva de aceleración y apoyo cruzado.
- 3- Impacto diagonal ascendente y extensión del apoyo cruzado.
- 4- Terminación y apoyo de equilibrio .
- 5- Recuperación de la posición de espera.
 - Dirección del golpe: cruzada y paralela.
 - Trayectoria: parabólica.

SERVICIO DE DERECHA



EDUCA			ENTRENADOR:			FECH	łA:					
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULT INICIACIÓN	os	TRIMESTRE:	10	Nº SEM	IA	NA: 1ª	Nº SE	SIÓN: 1	
CONTENII	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA	DEL GOLP	PE DE DEREC	HA				•		
TIEMPO	SESIÓN				LA SESIÓN					GRÁF	icos	
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉC		ra mantanar i	مام ما	stoo do	E J F				_
PARTE	INICIAL		io 1: utilizando la de derecha y de r		ra, mantener t	ın peic	oleo de	R C	\otimes			\rightarrow
25'		Ejercici sirve papoyo Ejercici (volear sólo de termina Ejercici peloteco del gol bote, li	io 2: desde la líne por abajo de dere (cruzado) y la term (cruzado) y la term (cruzado) mantiene un e derecha incidient (cruzado) de derecha incidient (cruzado) de derecha a de derecha a de peo, el jugador para golpea incidient	a de fondo echa incidio inación de media pi peloteo condo en la edia pista, cerecha de ara la pelo	endo en la pr I golpe. ista paralela, on el jugador y preparación, e dos jugadores i la siguiente m ta con la raqu	eparad el p deste el apoy mantie nanera leta y,	rofesor golpea yo y la nen un : antes tras el	CIO 1 EJERCICIO 2	⊗ ⊗ ⊗ ⊗			
PARTE PF	RINCIPAL	termina	eción. ENAMIENTO DE «	CARRO» (CON PROFES	OR						
20'	KINCIPAL	Ejercici una pe éstos g Ejercici profeso	io 1: el profesor la elota a cada uno e golpean sólo de de io 2: el jugador or de la siguient a paralela invertida	anza desde de los alun recha con o golpea las e manera	e el carro, alter nnos que hay dirección a los s pelotas lanz : 1ª derecha	rnativa en la conos zadas	pista y por el	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2			3 2 1	
PARTE 15'	FINAL	Juego	DPOR EQUIPOS 1: gran slam de d r de derecha).			ólo se	puede	JUEGO 1				
TIEMPO	ΤΟΤΔΙ											

60'

GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe de revés.

Concepto: golpe de fondo con rotación de la pelota hacia delante y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies:

- Fijación de empuñadura con una mano: este.
- Fijación de empuñadura con dos manos: mano dominante continental, mano no dominante este.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A UNA MANO EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A DOS MANOS





REVES A UNA MANO



REVES A DOS MANOS



- 1- Salida y preparación del golpe.
- 2- Curva de aceleración y apoyo cruzado.
- 3- Impacto diagonal ascendente y extensión del apoyo cruzado.
- 4- Terminación y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación de la posición de espera.
 - Dirección del golpe: cruzada y paralela.
 - Trayectoria: parabólica.

SERVICIO DE REVÉS (UNA MANO)



SERVICIO DE REVÉS (DOS MANOS)



EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS.COM								
		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:		Nº SEM	IANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICA DEL GOLF	PE DE REVÉS					
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 25'	golpea Ejercic sirve p (cruzad Ejercic (volear sólo d termina Ejercic	percicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo peando en forma de rueda de derecha y de revés. percicio 2 desde la línea de fondo y con empuñadura este, se ve por abajo de revés incidiendo en la preparación, el apoyo uzado) y la terminación del golpe. percicio 3 utilizando media pista paralela, el profesor eleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea o de revés incidiendo en la preparación, el apoyo y la minación del golpe. percicio 4 en la otra media pista, dos jugadores mantienen un oteo de revés a revés de la siguiente manera: antes del						
PARTE PRINCIPAL	golpeo la gol termina	o, el jugador para la pelota co pea incidiendo en la pre	on la raqueta y paración, el	, tras e apoyo	el bote,	8		
20'	Ejercic una pe golpea Ejercic profeso	io 1: el profesor lanza desde elota a cada uno de los alumn in sólo de revés con dirección io 2: el jugador golpea la or de la siguiente manera: 1 o invertido, 3 ^{er} revés cruzado	e el carro, alter los que hay en a los conos. s pelotas lanz l ^{er} revés paral	rnativa pista zadas	y éstos por el	EJERCCICIO 1 EJERCCICIO 2	2	
PARTE FINAL 15'		O POR EQUIPOS O INDIVID 1 el trío —modificado— (la p		de golp	pear de	JUE GO		
TIEMPO TOTAL	<u> </u> 							

3ª semana

GOLPES BÁSICOS: técnica de los golpes de derecha y de revés.

Concepto: después del golpe de derecha, cambio de la empuñadura para golpear de revés, y a la inversa.

DE DERECHA A REVÉS



DE REVÉS A DERECHA



Fijación y cambios de empuñadura:

- 1- Empuñadura este y golpeo de derecha.
- 2- Paso de empuñadura este de derecha a empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos).
- 3- Golpeo de revés.
- 4- Paso de empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos) a empuñadura este de derecha.
- 5- Golpeo de derecha.

EDUCA	=		ENTRENADOR:			FECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICA DE LOS G	OLPES DE DE	RECH	IA Y DE I	REVÉS		
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	I A SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN 1 HORA PARTE 25'	INICIAL	Ejercic peloted	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pis o de derecha y de revés. io 2 utilizando media pi			R	⊗ •	•	
		(volear alterna cambic termina Ejercic pelotec del gol	roleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste debe ternar golpes de derecha y de revés (se debe incidir en el ambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la reminación). jercicio 3 en la otra media pista, dos jugadores mantienen un eloteo de derecha y de revés de la siguiente manera: antes el golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el ote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura.						
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»			_ E			
20'		dos per éstos dirección empuñ Ejercic éste g derech	io 1 el profesor lanza desde elotas a cada uno de los al realizan un golpe de dere ón paralela (se debe ir adura). io 2 el profesor lanza desde olpea una derecha cruzada paralela y un revés parale ouñadura.	umnos que ha echa y uno d ncidir en el el carro pelotas a, un revés o	ay en e revo camb s al jug cruzad	pista y sés con pio de gador y lo, una s	*		
PARTE 15'	FINAL		D POR EQUIPOS O INDIVID 1: gran slam de individual.	UAL		J E G G	•		
TIEMPO	TOTAL	1							
60'		<u> </u>							

GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio cortado.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



SERVICIO CORTADO



- 1- Posición de partida y protocolo.
- 2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3- Impacto de fuera a dentro y extensión de rodillas.
- 4- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación de la posición de espera.
 - Trayectoria: parabólica.

EDUCA	\		ENTRENADOR: FECHA:			HA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	IANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENII	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA DEL SERV	ICIO CORTAD	00					
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS		
PARTE INICIAL 20' Ejerc golpe Ejerc servic jugad			cicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un pteo de derecha y de revés. cicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota peándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. cicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar ricios cortados hacia su cuadro correspondiente. Si el ador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente o hasta dar la vuelta completa.							
25' Ejercic contin raquet pies (s poder Ejercic de for movim		Ejercici contine raqueta pies (so poder p Ejercici de fond movimi	TRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR ercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura ntinental, se han de realizar servicios cortados parando la queta en el momento del impacto e intentando no mover los es (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para der pasar la cadera). ercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la e fondo y con empuñadura continental, se ha de realizar el evimiento completo del servicio cortado pero intentando no							
movi move talón Ejerc línea corta			D POR EQUIPOS O INDIVID	ar la cadera). os anteriores, p miento complet	pero d	lesde la	E J S R C C C C C C C C C C C C C C C C C C			
TIEMPO 60'	TOTAL		pasan por la posición de ir so	olo.						

5ª semana REGLAMENTO: La puntuación en el individual.

- Relación del tanteo y la posición del jugador durante un juego.
- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.
 - Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un tiebreak.
- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA	ENTRENADOR:	FECHA:	
TENNIS.COM	GRUPO: ADULTOS TR	IMESTRE: 1° N° SEN	IANA: 5ª Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PA	RA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA PUN	ITUACIÓN EN EL INDIVI	DUAL)
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA	SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO	A OLUIOIT	GRAI 1000
1 HORA	Ejercicio 1: calentamiento técnico	antes de un partido	E .
PARTE INICIAL	(modificado):	рания	
15'	Peloteo fondo-fondo en media pista		c
	 Peloteo fondo-red (volea y remate). 		
	Peloteo fondo-red (otro jugador).		
	Servicios.		
	Sorteo de elección de servicio y del lade	o de campo.	
DADTE DOWNER	LOCARDETICIÓN		
PARTE PRINCIPA	L COMPETICIÓN Ejercicio 1: competición de individual	on forma da liga y al	F
30'	mejor de 3 <i>games</i> —modificado— (en		E
	mejor de 3 games — modificado — (em	media pista diuzada)	
	COMPETICIÓN		
	Ejercicio 2 competición de individual al	meior de tres tie-break	E
	—modificado— (el jugador que pierde		E R C
	compañero, el que gana el punto mantic		
PARTE FINAL	JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL	-	
15'	Juego 1: el winner individual.		
			1
TIEMPO TOTAL			
60'			

REGLAMENTO: la confección y participación en una competición open.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición *open*. Conceptos básicos:

- Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.
- Sistema de competición: singles, dobles y consolación (para los perdedores en la primera ronda).
- Sorteo: en el club donde se realiza la competición.
- Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet.
- Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores.
- Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición:
- 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio.
- 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUC A	1		ENTRENADOR:		FECH/	\ :		
TENNIS	S.COM							,
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	1° 1	Nº SEM	IANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1
OPEN)		A TRAB	AJAR: REGLAMENTO (LA	CONFECCIÓN	Y PAR	TICIPA	CIÓN EN	UNA COMPETICIÓN
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DI	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE 15'	INICIAL	Ejercic Pe Pe Pe	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: calentamiento técnico e loteo fondo-fondo en media loteo fondo-red (volea y remi loteo fondo-red (otro jugador rvicios. de elección de servicio y del	pista. ate). ·).).			
PARTE PE	RINCIPAL	COMP	ETICIÓN					
30'		Ejercic (se jue dos ed manera interca	io 1: competición open en ga al mejor de un 1 set con quipos de dos jugadores y a: un jugador juega y mbian la posición si falla el ju	tie-break en 6-6 compiten de el otro espe ugador que esta	6). Se fo la sigu ra (sol	orman uiente o se	EJERCO I O 1	
15' TIEMPO 60'			D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el gran slam de individual	JUAL			J U E G G O I I	

7ª semana

REGLAMENTO: la puntuación en el doble.

- Relación del tanteo y la posición de los jugadores de los 2 equipos a lo largo de un juego.
- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.
 - Relación del tanteo y la posición de los jugadores a lo largo de un tie-break.
- 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta.
- 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS.	COM	GRUPO:ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	1º Nº SE	EMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDO	S PARA T	RABAJAR: REGLAMENTO (LA	PUNTUACIÓN	EN EL DOB	LE)	
TIEMPO SE		DESARROLLO D	E LA SESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INI 15'	ICIAL Ej	ALENTAMIENTO TÉCNICO jercicio 1: calentamiento técnico a Peloteo fondo-fondo en media Peloteo fondo-red (volea y rem Peloteo fondo-red (otro jugador Servicios. orteo de elección de servicio y de	pista. ate). r).		E J E R C I C I O 1	⊗ ◆ • • • • • • • • • • • • • • • • • •
PARTE PRIN		OMPETICIÓN				
30'	Ej	j <mark>ercicio 1: competición de dobles</mark>	al mejor de 4 <i>ga</i>	ames	E J E R C C I C I C I I I I I I I I I I I I I	
		OMPETICIÓN jercicio 2: competición de dobles	al mejor de 3 <i>tie</i>	e-break	E J E R C I I C I O 2	○ ○ ○
PARTE FI	Ju	UEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUE uego 1: sube y baja de dobles:	DUAL		J U E G O O 1	
TIEMPO TO	OIAL					

REGLAMENTO: la confección y participación en una competición por equipos.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos:

- Categorías: Open, +30 hasta +70
- Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles.
- Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional.
- Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.
- Sorteo y orden de juego: federación o club organizador.
- Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo).
- Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores.
- Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición:
- 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio.
- 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECH	IA:		
TENNIS.C	OM							
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:			IANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS POR EQUIPOS		TRAB	AJAR: REGLAMENTO (LA	CONFECCIÓN	Y PAI	RTICIPA	CIÓN EN	UNA COMPETICIÓN
TIEMPO SES	SIÓN		DESARROLLO DE	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN		CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO					<u> </u>
1 HORA PARTE INIC	LAI	Ejercic						
20'	IAL		nfección de los equipos y or clasificación.	den de los juga	adores	según		
			rteo y orden de juego.					
			io 2: calentamiento técnico e	n media pista:				
			loteo fondo-fondo en media ¡					
			loteo fondo-red (volea y rema					
			loteo fondo-red (otro jugador rvicios.	·).				
			de elección de servicio y de	lado de campo).			
			as crossion as estimately as					
PARTE PRINC	CIPAL		ETICIÓN				E	
40'			cio 1: competición por equipo uipos están formados por 2		iuegan	cuatro	J E R	
			uales y un doble (el jugador					
			el nº 2 y los nº 1 contra los n				•	•
			dividuales se juegan en med				1	
			a entera (en caso de que el doble).	ei resultado se	ea 2-0	no se		
		Los pa	rtidos son a 1 set de 4 juego	s (<i>tie-break</i> en	4-4).			
			de partidos:					
			1 – VERDE 2 Resultado 2– VERDE 1 Resultado				8	
			1 – VERDE 1 Resultado				1	
			2 – VERDE 1 Resultado					
		DOBLE	E ROJO – VERDE Resultado)				
TIEMPO TO	TAL							
60'								

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y defensa en el juego de fondo. Concepto: contención o defensa significa que en el momento que golpeamos la pelota los pies de los jugadores están situados fuera del rectángulo de juego. 1- Bases del juego: peloteo profundo, predominando el golpe cruzado y la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario. 2- Trayectoria: parabólica.

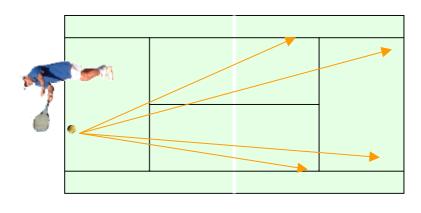
EDUCA	\		ENTRENADOR:		FECH	A:		
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	 : 1º	Nº SEM	ANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIC	DOS PARA		AJAR: TÁCTICA INDIVIDU	AL (CONTENC	ΙΌΝ Υ Γ	TEENS	SA EN FI	ILIEGO DE FONDO)
		· 110, α	NOAN. TAGTIGA INDIVIDO	AL (GONTENO	.0.1 1 2)	JA EN EE	00200 B2 1 0NB0,
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO D	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			TAMIENTO TÉCNICO					
PARTE	INICIAI		o 1: utilizando media p	ista cruzada, i	manten	er un		
20'	INIOIAL	Ejercicio golpeár Ejercicio servicio	de derecha y de revés. 2: con empuñadura o dola hacia abajo con el ca 3: desde el cono situado s cortados hacia su cua introduce la pelota dentro	nto inferior de la más cerca de la adro correspon	raqueta a red, re diente.	a. ealizar Si el	E E	
			asta dar la vuelta completa.		a ai sigi	ulente		
PARTE PR	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO»					
25'		derecha contend de la pis Ejercicio	o 1: el profesor lanza de del jugador y éste tiene sión o defensa (pies fuera sta). o 2: igual, pero de revés. o 3: igual, pero de derecha	que reconocer de la pista) o no	si golp	ea en	E JE R C I I I I I I I I I I I I I I I I I I	
							J J E R R C C C C C C C C C C C C C C C C C	
PARTE	FINAL		ETICIÓN					
TIEMPO		Juego 1	: competición de dobles a juegan de pareja con todos		nodificad	do—	J U E E G G O O 1	
60'	IOIAL	-						

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: reconocer las preparaciones de jugadas. 1- Concepto: para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento que golpeamos la pelota. 2- Dirección y trayectorias: cruzada corta y larga angulada, paralela larga o dejada.

EDUCA TENNIS COM			ENTRENADOR:		FECH	A:					
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	: 1º	Nº SEM	IANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1			
CONTENII	OS DADA	TDAR	∣INICIACION AJAR: TÁCTICA INDIVIDU	 AL (PECONOC	EDIA	S DDED	APACION	ES DE IIIGADAS)			
OONTENIE	JOO I AIV	· IIIAD	ASAK. TAOTIOA INDIVIDO	AL (NECONOC	LIX	O I KLI	AILAGIOIL	LO DE SOCADAO,			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO D	E LA SESIÓN				GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA PARTE I 20'	INICIAL	Ejercici pelotec jugado	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media p o de derecha a derecha res golpean en rueda y uno io 2: con empuñadura	y de revés a golpea solo).	revés	s (dos	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C				
		golpeá	ndola hacia abajo con el ca io 3: realizar servicios corta	nto inferior de la	raquet		S I E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	\otimes			
PARTE PR	DINCIDAL	ENITO	ENAMIENTO DE «CARRO:	CON PROFES	OB			Δ			
	RINCIPAL		io 1: el profesor lanza d			s a la	E	2			
25'		derech posició (pies fu Ejercic	a del jugador y éste tien n de preparar una jugada uera de la pista). io 2: igual, pero de revés. io 3: igual, pero de derecha	e que reconoce (pies dentro de l	ersie	stá en	E E E	1			
							E R G C C C C C C C C C C C C C C C C C C	1			
PARTE	FINAL		O POR EQUIPOS O INDIVI								
15'		jugado	1: el rey sirviendo el profes r golpee con los pies dentro ar una jugada)				0				
TIEMPO	TOTAL										

11^a semana TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: reconocer las preparaciones de jugadas con cambio de derecha invertida.

- 1- Concepto: para realizar una derecha invertida con cambio de dirección, es necesario que la pelota enviada por el contrincante bote en el centro de la pista.
- 2- Dirección y trayectorias: cruzada larga y corta, paralela (invertida) larga y corta, y dejada.

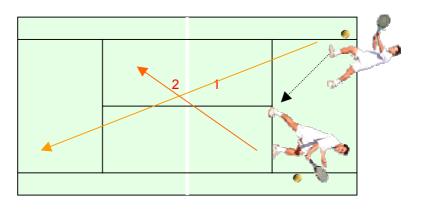


EDUCA TENNIS.COM		ENTRENADOR:		FECH	IA:			
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE	1°	Nº SEM	1,4	ANA: 11ª Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PARA CON CAMBIO DE DI		AJAR: TÁCTICA INDIVIDUA A INVERTIDA)	L (RECONOC	ER LA	S PREF	>Δ	ARACIONES DE JUGADAS	
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE	I A SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN	CALE	NTAMIENTO TÉCNICO					0.0.0	
1 HORA		<mark>io 1:</mark> utilizando media pis				E		
15'	y uno g Ejercic	o de derecha a derecha (dos j golpea solo). io 2: igual, pero cambiando d io 3: realizar servicios cortado	e lado.		n rueda	ERCICIO 1 EJ		\otimes
						ERCICIO 3		
PARTE PRINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (_				
30'	derech (diciene una jug pista) c Ejercic éste tie (pies f dentro Ejercic derech cruzad pista).	io 1: el profesor lanza desa y al revés del jugador y do en voz alta sí o no) si es gada con cambio de derecha o no (pies fuera de la pista). io 2: el profesor lanza desde ene que golpear una derecuera de la pista) y una prode la pista) con cambio de de io 3: igual, pero una derecla invertida (pies dentro da y otro cambio de derecha	éste tiene que stá en posición invertida (pies el carro pelota el carro pelota el carro de eparación de erecha invertida (pies invertida (pies el carro de el carr	ue rec n de pi s dentr s al jug n con jugada a. un cam una d	conocer reparar to de la gador y tención a (pies abio de erecha	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2	
15'		D POR EQUIPOS O INDIVIDI 1: el trío —modificado— (la echa).		uede (golpear	JUEGO 1		}

60'

12^a semana TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: aproximación a la red.

- 1- Concepto: para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista.
- 2- Secuencia de juego:
 - Golpe de aproximación a la red.
 - Cobertura del ángulo de tiro.
 - Parada de equilibrio.
 - 1ª volea de posición (en la linea de servicio).
 - 2ª volea de ataque (entre la linea de servició y la red).
- 3- Dirección y trayectorias: rasa al hueco.



EDUC	4		ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS	S.COM									
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:				Nº SESIÓN: 1		
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÁCTICA DE INDIVI	DUAL (APROX	(IMACIÓN A	LA	RED)			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DI	E LA SESIÓN				GRÁFICOS		
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO							
1 HORA	INIIOIAI		<mark>io 1:</mark> utilizando la pista ente							
15'	INICIAL	pareja)	, y cuando la pelota bote en a la red. io 2: realizar servicios cortad			a RC				
							& & & & & & &	Δ Δ Δ		
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»							
30'		jugado de dere Ejercic	io 1: el profesor lanza descres situados en rueda y ésto echa y la primera volea de poio 2: igual, pero de revés. io 3: igual, pero de derecha o	s golpean una osición.			•	2		
						2		1		
	FINAL		POR EQUIPOS O INDIVID	_		j				
15'			1: el trío —modificado— (si ue, es obligatorio subir a la r		en el cuadi	O U				
	TOTAL	1								
60'										

EDAD: ADULTOS INICIACIÓN TEMPORADA

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

• Para conseguir de la 1^a a la 4^a semana.

Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:

- Técnica del remate.
- Técnica de la volea de derecha y de revés.

• Para conseguir de la 5^a a la 8^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:

- Posición de uno en la red y uno en el fondo.
- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta de preparación de jugada, utilizando los cambios de dirección.
- En posición de red: cobertura del pasillo e interceptación (de volea) del peloteo cruzado.

• Para conseguir de la 9^a a la 12^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:

- Inicios de jugadas asegurando el primer servicio.
- Inicios de jugadas de servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié.
- Inicios de jugadas de resto al revés o al hueco.
- Inicios de jugadas de resto con cambio de derecha.
- Inicios de jugadas de servicio y red y por parte del resto al medio o al hueco.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1^a semana

GOLPES BÁSICOS: técnica del remate.

Concepto: golpe de red impactando por encima de la cabeza del jugador. Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



REMATE PLANO



- 1- Posición de espera.
- 2- Preparación del golpe colocándose debajo de la pelota.
- 3- Impacto de arriba hacia abajo y extensión del apoyo.
- 4- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación de la posición de espera.
 - Trayectoria: descendente.

EDUC	1		ENTRENADOR: FECHA:			A:				
TENNIS.COM									,	
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEMANA: 1ª			Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL REMATE)										
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN					GRÁFICOS	
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO				E			
1 HORA PARTE	INICIAL		io 1: utilizando media pista p		ar un p	peloteo	J E R			
20'	INICIAL	Ejercici de glob	de tres cuartos de pista contrio 2: utilizando media pista po cortado contra remate. io 3: realizar servicios cortado	paralela, realiza	•	peloteo	C C I O 1	⊗•	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
							E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C		Q	
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (_					
25'		saque, golpea saque. Ejercici jugado Ejercici jugado	io 1: los alumnos, desde es e lanzan una pelota alta y presente dirigos en forma de remate dirigos en 2: el profesor lanza des res situados en la red y éstos es situados en la red y é ormente con la raqueta tiener	oor detrás de la iendo el tiro a de el carro pa golpean de re de el carro pastos golpean	cabez al cuad elotas mate. elotas de rer	a para dro de a dos a dos	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3			
15'		Juego globo y	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el trío —modificado— (el j / la pareja situada en la red g ler salir del cuadro de saque)	jugador de fon Jolpea de volea			JUE EGO 1			
TIEMPO	IOIAL									

2ª semana

GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha.

Concepto: golpe sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



VOLEA DE DERECHA



- 1- Posición de espera.
- 2- Salida y preparación.
- 3- Trayectoria descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4- Impacto hacia delante y extensión del apoyo.
- 5- Terminación del gole y apoyo de equilibrio.
 - Dirección del golpe: cruzada o paralela.
 - Trayectoria: semirasa.

TENNIS.COM GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 2° N° SEMANA: 2ª N° SESIÓN: 1 CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA DE DERECHA) TIEMPO SESIÓN DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS				
INICIACIÓN CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA DE DERECHA)				
TIEMPO SESIÓN DESARROLLO DE LA SESIÓN CRÁTICOS				
TIEMPO SESIÓN DESARBOLLO DE LA SESIÓN CRÁTICOS				
515 (1 1005)	GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA CALENTAMIENTO TÉCNICO 1 HORA Figragio 1: utilizando medio pieto peralela realizar un poleto [5]				
PARTE INICIAL Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea.				
25' Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo				
suave de fondo de pista contra volea.				
Ejercicio 3: el jugador situado en la valla del fondo de la pista 4				
va caminando hacia la red, y al mismo tiempo golpea la pelota hacia arriba de volea de derecha repetidas veces, hasta				
encontrarse con la red. Cuando llega a la red, el jugador con la				
misma bola que golpea hacia arriba realiza una volea de				
derecha.				
Ejercicio 4: realizar servicios cortados hacia los conos.				
PARTE PRINCIPAL ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR				
Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de volea de				
derecha, pero tras el golpe tienen que pisar la línea de servicio.				
Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un 6)			
jugador y éste golpea una volea de derecha y un remate.				
PARTE FINAL JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL				
Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en la volea y el que va solo en el fondo).				
que va solo en el londo).				
	\mathcal{A}			
TIEMPO TOTAL				
60'				

GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de revés.

Concepto: golpe sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental (con una mano).
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



VOLEA DE REVES

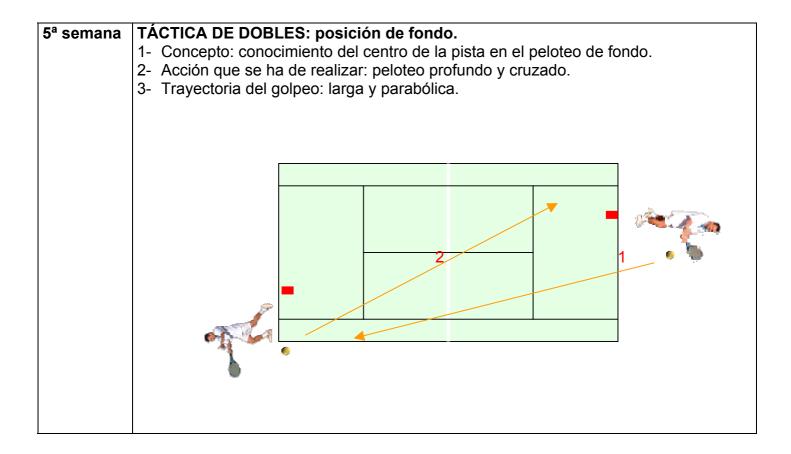


- 1- Posición de espera.
- 2- Salida y preparación.
- 3- Trayectoria descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4- Impacto hacia delante y extensión del apoyo.
- 5- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
 - Dirección del golpe: cruzada o paralela.
 - Trayectoria: semirasa.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS.COM									
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	2° N	Nº SEMANA: 3ª		Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA DE REVÉS)									
TIEMPO SESIÓN			DESARROLLO DE		GRÁFICOS				
SESIÓN		CALE	NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA PARTE	INICIAL		io 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo						
25'		Ejercici suave o Ejercici va cam hacia a hasta e con la de revé	de tres cuartos de pista contri o 2: utilizando media pista p de fondo de pista contra vole; io 3: el jugador situado en la ninando hacia la red, y al mista arriba de volea de revés (a u encontrarse con la red. Cuan misma bola que golpea hacias. io 4: realizar servicios cortado	paralela, realiza a. a valla del fond amo tiempo gol una mano) rep do el jugador l cia arriba, reali	do de la lpea la p etidas v lega a la za una	pista pelota eces, a red,	₩ W W W W W W W W W W W W W W W W W W W		
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (_				
20'		jugadoi (a una servicio Ejercici jugadoi remate	io 2: el profesor lanza des r y éste golpea una volea de	s golpean de vo ienen que pisa sde el carro p e revés (a una	olea de l ar la líne pelotas	revés ea de a un	E C C C C C C C C C C C C C C C C C C C		
PARTE 15'	FINAL		D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el trío —modificado— (la p	_	al fond	0 V A			
TIEMPO	TOTAL	_	solo en la red).	oareja juega en	i ei iona	o y ei			

GOLPES BÁSICOS: combinación de la técnica específica de la volea y el remate. 1- Fijación de la empuñadura continental. 2- Actividades donde se trabaje conjuntamente los 2 golpes de volea y el remate, (con o sin bote.)

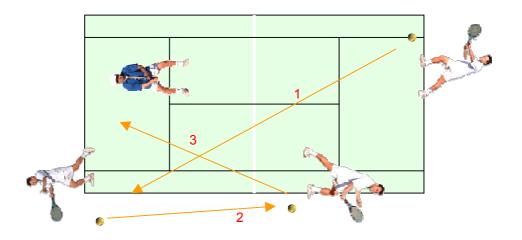
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS.COM			ODUDO: ADULTOS	TDIMESTDE	00	NO OF N	14114 - 42	NO OFOIÓN: 4		
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	20	Nº SEMANA: 4ª		Nº SESIÓN: 1		
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (COMBINACIÓN DE LA VOLI								REMATE)		
TIEMPO SESIÓN			DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS		
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista		ar un r	neloteo	E			
PARTE	INICIAL		de fondo de pista contra vole		ai aii p	30,0,00	Ĭ O ◀	\rightarrow \otimes		
20'	Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.						C C C C C C C C C C	> 0		
							JE RC O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Δ Δ Δ		
PARTE PE	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»				_			
25'		jugado una vo Ejercic jugado una vo Ejercic	io 1: el profesor lanza de r situado en la red y éste gol lea de revés. io 2: el profesor lanza de r situado en la red y éste gol lea de revés y un remate. io 3: el profesor lanza de r y éste golpea, alternativame	pea una volea sde el carro llpea una volea sde el carro	de der pelotas a de de	echa y s a un erecha, s a un	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	2		
PARTE 15'		Juego en jue	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el rey sirviendo el profeso go sobre el jugador azul y y continúa el punto hasta su f	r (el profesor p éste volea hac			1			
60'		1					1			

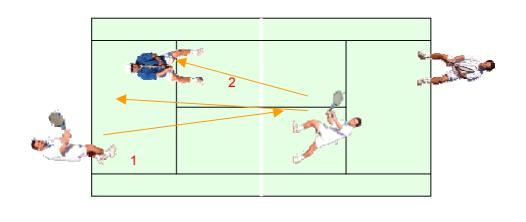


EDUCA	=	E	ENTRENADOR: FEC			FECHA:				
TENNIS	S.COM		RUPO: ADULTOS NICIACIÓN	TRIMESTRE:	2° N°	SEM	ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENI	DOS PARA	A TRABAJ	AR: TÁCTICA DE DOBLE	S (POSICIÓN	DE FOND	O)				
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS		
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	INICIAL	Ejercicio de fondo. Ejercicio 2	AMIENTO TÉCNICO 1: utilizando media pista d 2: igual, pero cambiando d 3: realizar servicios cortado	e lado.	·	E R C I	8			
PARTE PI	RINCIPAL	ENTRENA	AMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR	0 3	⊗ ⊗⊗			
25'		Ejercicio jugadores siempre o recuperar fondo de o Ejercicio 2	1: el profesor lanza des s situados en el fondo de cruzado, alternativamente ndo la posición del centro dobles. 2: igual, pero cambiando d	de el carro pe la pista y é e, de derecha de la pista en e lado.	elotas a d stos golpe y de rev	ean है és, टै				
	TOTAL	4	POR EQUIPOS O INDIVID sube y baja de dobles.	UAL		JUEG GOO 1				
60'		[1			

TÁCTICA DE DOBLES: posición de red.

- 1- Concepto: mantenimiento de una posición paralela con el adversario (con el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: cobertura del pasillo e interceptación del peloteo cruzado.
- 3- Trayectoria del golpe: volea rasa.

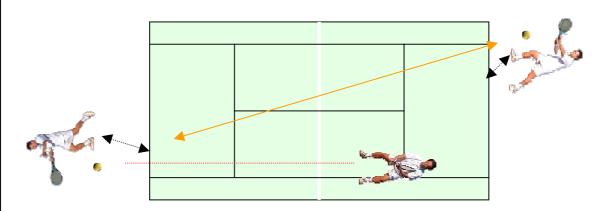




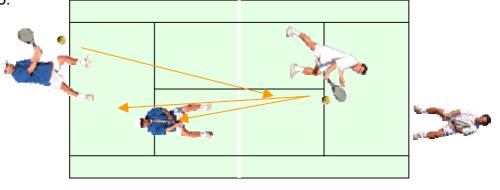
EDUC A	A		ENTRENADOR:		FECH	IA:		
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEM	ANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÁCTICA DE DOBLE	S (POSICIÓN	DE RI	ED)		
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista o		ar un ¡	peloteo		
PARTE 20'	INICIAL	de fond Ejercic		e lado.				
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		_			
25'		jugado tanto c siempr poder i	io 1: el profesor lanza des r situado en el fondo de la ruzado como paralelo. El jug e en paralelo con respecto interceptar todas las pelotas d io 2: igual, pero cambiando d	pista y éste p pador de red tie al jugador de que se dirijan a	uede (ene qu e fond	golpear e estar o para		
PARTE 15'		Juego	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: sube y baja de dobles —n interceptar el peloteo cruz).	nodificado— (e	l jugac a sum	dor que na tres		
ഒറു	I						1	

TÁCTICA DE DOBLES: combinación táctica de las posiciones de fondo y red, en contención y defensa.

- 1- Concepto para el jugador de fondo: contención o defensa significa que los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado con predominio de la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario.



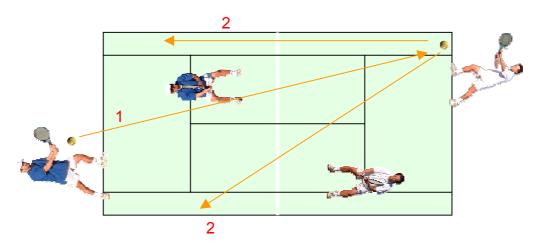
- 1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición paralela con el adversario (con el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: cobertura del pasillo e interceptación del peloteo cruzado.



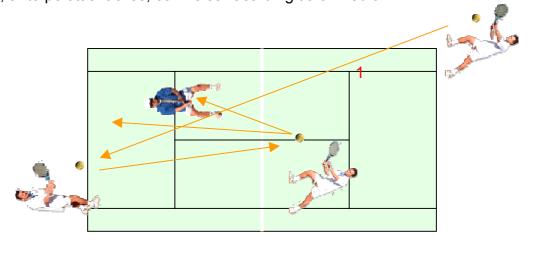
EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:					
TENNIS	S.COM		GRUPO ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	2 °	Nº SEM	IANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1
			AJAR: TÁCTICA DE DOBLE — Y DE RED)	S (COMBINAC	CIÓN I	DE LAS	POSICIO	NES DE FONDO —
	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE 15'	INICIAL	Ejercic de fond los pie golpee Ejercic	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista o do diciendo en voz alta sí ca s fuera del rectángulo de ju con los pies dentro del rectá io 2: igual, pero cambiando d io 3: realizar servicios o	cruzada, realiza ada vez que sa ego y <i>no</i> cada ngulo de juego e lado.	e golp a vez	ee con que se	W-JWRC-1-C-1-O-1-O-3	
PARTE PI	RINCIPAL	Ejercic jugado siempr recono cuando Ejercic jugado tanto o siempr poder i	io 1: el profesor lanza des res situados en el fondo de e cruzado, alternativamente ciendo cuando golpean en o golpean en ataque. io 2: igual, pero cambiando dio 3: el profesor lanza des r situado en el fondo de la cruzado como paralelo. El juge en paralelo con respecto interceptar todas las pelotas o io 4: igual, pero cambiando d	de el carro per la pista y éle, de derecha defensa o constant de lado. Se lado. Se lado de lador de red ties al jugador de que se dirijan a	elotas stos g y de conten pelotas uede g ene qu e fond	polpean revés, ación o s a un golpear e estar lo para	EJERCCICIO 1 EJERCCICIO 3	
	TOTAL	Juego	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: la pareja —modificado- en rueda sólo en la parte de	– (se juega e			J U E G O O 1	
60'	I	1					ı	

TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada con cambio de dirección. Posición de red en ataque.

- 1- Concepto para el jugador de fondo: preparación de jugada significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección.
 - Dirigido paralelo al pasillo con trayectoria rasa.
 - Dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo.
 - Dirigido paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red.



- 1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo con el adversario (el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: interceptación del peloteo cruzado, ante pelotas fáciles, con volea rasa dirigida al medio.



EDUCA			ENTRENADOR:		FECH	IA:		
TENNIS	.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEM	IANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1
PREPARA	OS PARA CIONES D	TRAB/ E JUG/	AJAR: TÁCTICA DE DOBLE ADAS Y POSICIÓN DE RED	S (COMBINAC EN ATAQUE)	CIÓN I	DE JUEC	O DE FO	NDO CON
TIEMPO S	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE I 15'	NICIAL	Ejercici de fond los pies golpee Ejercici	ITAMIENTO TÉCNICO 1: utilizando media pista de diciendo en voz alta sí ca si dentro del rectángulo de ju con los pies fuera del rectángo 2: igual, pero cambiando de 3: realizar servicios calas.	ada vez que se uego y <i>no</i> cada gulo de juego. e lado.	e golp a vez	ee con que se	EJERCICIO 3	
PARTE PR 30'	INCIPAL	Ejercici jugador siempro recono- cuando Ejercici jugador prepara de red jugador se dirija	enamiento de «Carro» en o 1: el profesor lanza des res situados en el fondo de cruzado tanto de de ciendo cuando golpean po golpean en contención o de o 2: igual, pero cambiando de o 3: el profesor lanza des resituado en el fondo de ando jugadas tanto cruzadas tiene que estar siempre en de fondo para poder intercan a su zona.	de el carro per la pista y élerecha como reparando un fensa. el lado. de el carro per la pista para como paralela n paralelo cor eptar todas las el la pista para el la paralelo cor eptar todas las el la paralelo cor eptar todas las el la paralelo cor eptar todas las el la paralelo cor el la paralelo cor eptar todas las el	elotas stos g de a jug pelotas que as. El j	olpean revés, ada y s a un golpee ugador ecto al	EJERCCICIO 1 EJERCCICIO 3	
TIEMPO		Juego modific jugadoi abertur	POR EQUIPOS O INDIVIDIO 1: el rey poniendo la pelotado— (el profesor pone la ramarillo y éste golpea pa corta cruzada o paralela ra 2: igual, pero cambiando de la	a en juego el pelota en jue reparando un sa al pasillo).	ego so	bre el		

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto. Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros). Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés del contrario.

EDUC	4		ENTRENADOR:	FECHA:				
TENNIS	S.COM		001100 40111 700	TDUISCEDE	00	NO OFF		No opolóni 4
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE	: 20	Nº SEN	IANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1
			AJAR: TÁCTICA DE INDIVI		S DE J	UGADA	S CON EI	SERVICIO —
POSTERI	OR GOLPE	AL HU	ECO— Y RESTO —AL RE\	/ES)				
	SESIÓN		DESARROLLO DI	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO					
	INICIAL		io 1: utilizando media pista	paralela, realiz	ar un p	peloteo	E J	
15'	INIOIAL	de fond	io. <mark>io 2:</mark> realizar servicios cor	tados v noste	rior a	olne al		
			contra restos dirigidos hacia			Jipe ai		
		l lacco	oonaa rootoo amgadoo nada	ia zona maroa	<i>.</i>		1	<u> </u>
							• ×	
							³ 🚫 😽	
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO»		_			
30'			io 1: el jugador realiza un s a una pelota desde el carro				J E	
			al hueco.	para que gorpe	e ei pi	JSIGNOI	R C I	\Diamond
			io <mark>2:</mark> igual, pero cambiando d	de cuadro.			0	
			io 3: el profesor desde la				1	
			os cortados sobre el jugado	r y éste resta l	hacia I	a zona	E J	
		marcad	ia. <mark>io 4:</mark> igual, pero cambiando c	de cuadro			R C	
			io II iguai, poro cambiando c	o dadaro.			C I	
							3	Y
	FINAL	-1	POR EQUIPOS O INDIVID				<u> </u>	
15'		Juego	1: el pozo en media pista pa	ralela.			G G	
							1	•
	TOTAL]						
60'								

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto. Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo a contrapié (servicio a los dos cuadros.) Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al hueco.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECH	A:		
TENNIS	S.COM		001100 40111 700	TDIMESTRE	00	NO OFF		NO OFICIÓN A
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	20	N° SEN	IANA: 10°	Nº SESIÓN: 1
			AJAR: TÁCTICA DE INDIVII		DE JU	JGADA	S CON EL	SERVICIO —
POSTERI	OR GOLPE	A CON	ITRAPIE— Y RESTO —AL I	HUECO)				
	SESIÓN		DESARROLLO DE	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO					
1 HORA	INICIAL		io 1: utilizando media pista	paralela, realiza	ar un p	eloteo	E J	
15'	,	de fond		tadaa v naata	rior a	olno o		
10			io 2: realizar servicios cor pie contra restos dirigidos a c		enor go	пре а		
		Contrap	ole contra restos dirigidos a c	ortiapie.			2	
							J E	<u> </u>
							[₹] ⊗	
							3	
DARTE DI	RINCIPAL	FNTRE	ENAMIENTO DE «CARRO»	CON PROFES	ΩR			
	T T		io 1: el jugador realiza un se			ofesor	Ę.	_
30'			a una pelota desde el carro				E R	
			contrapié.				ا ا	
			o 2: igual, pero cambiando d				0	
			io 3: el profesor, desde la				1	
		marcac	os cortados sobre el jugado:	r y este resta i	iacia ia	a Zona	E	
			i <mark>o 4:</mark> igual, pero cambiando d	le cuadro.			E R	
							C	
							0	
							3	
	FINAL	4	POR EQUIPOS O INDIVID	UAL			J	
15'		Juego	1: gran slam de individual.				U E G	
							°	
								00
TIEMPO	TOTAL							
60'	IOIAL							
1 5 5	1						1	

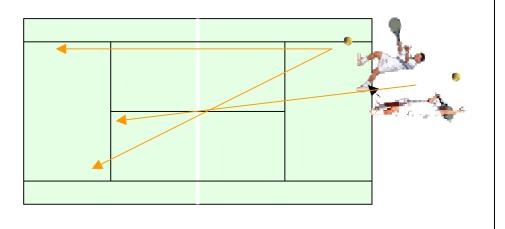
TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego.

Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié (servicio a los dos cuadros).

Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego.

Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha.



EDUCA	A		ENTRENADOR:		FECH	IA:		
TENNIS	S.COM							
	J. J. J. III		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	2º	Nº SEN	IANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÁCTICA DE INDIVID	DUAL (INICIOS	DE J	UGADA	S CON EL	SERVICIO —
POSTERIO	OR GOLPE	AL HU	ECO O CONTRAPIE— Y RE	STO —CON C	CAMBI	O DE D	ERECHA)	
	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO					
1 HORA	INICIAL		io 1: utilizando media pista p					
	INICIAL		do intentando introducir la bol				E R	
15'			io 2: realizar servicios c				C	
			das y posterior golpe al hueco	o o a contrapié	contra	restos	6	
		con cai	mbio de derecha.				1	
							E J	
							₩ ×	
							0	
							² 🛇	
PARTE PI	DINICIDAL	ENTDE	ENAMIENTO DE «CARRO» (CON DDOEES	ΛP			
	RINCIPAL		io 1: el jugador realiza un se			rofocor	E	
30'			a una pelota desde el carro p				J E	
			al hueco o a contrapié.	Jaia que goipe	c ci pc	3001101	Č	
			io 2: igual, pero cambiando d	e cuadro.				
			io 3: el profesor, desde la		vicio.	realiza	1 4	O
			os cortados sobre el revés				_	
		cambiá	indose de derecha.	, 0	•		J E	
		Ejercic	<mark>io 4:</mark> igual, pero cambiando d	e cuadro.			C	\
							3	
PARTE	FINAL		POR EQUIPOS O INDIVID	UAL			,	
15'		Juego	1: gran slam de individual.				U	
							1	•
		1						
		1						
TIEMPO	TOTAL							
60'								

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto. Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: servicio y aproximación posterior a la red. Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto al medio o al hueco.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:							
TENNIS.C	OM	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN"	TRIMESTRE:	2° N°	SEM	ANA: 12ª	N° SESIÓN: 1		
		BÁJAR: TÁCTICA DE INDIVID D— Y RESTO —A LOS PIES			ADAS	CON EL	SERVICIO —		
TIEMPO SES	SIÓN	DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS		
SESIÓN 1 HORA PARTE INIC 15'	Ejercio de fon Ejercio aproxi	NTAMIENTO TÉCNICO cio 1: utilizando media pista o do intentando introducir la bol cio 2: realizar servicios mación a la red y primera volo os hacia la zona marcada.	cruzada, realiza la en la zona so cortados co	ombreada on poste	erior				
PARTE PRINC	Ejercio red y golpeo Ejercio Ejercio servici hacia	ENAMIENTO DE «CARRO» e cio 1: el jugador realiza un sel profesor le lanza una pelo e la primera volea de posición. cio 2: igual, pero cambiando de cio 3: el profesor, desde la ios cortados sobre el resto de la zona marcada. cio 4: igual, pero cambiando de cio 4: igual, pero cambiando d	ervicio cortado ota desde el ca e cuadro. I línea de ser lel jugador y é	y sube a arro para d vicio, rea	que R				
TIEMPO TO	Juego que si	PETICIÓN 1: el rey – modificado – : es rve realizar servicio y red.	s obligatorio pa	ıra el juga	ador I				

EDAD: ADULTOS INICIACIÓN TEMPORADA

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

Para conseguir de la 1^a a la 4^a semana.

Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:

- Fijación de empuñaduras.
- Técnica de derecha y de revés.
- Técnica del servicio cortado.

Conocer las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición.

- Reglamento de individual y dobles.
- Tipos de competición individual y por equipos e identificación de las características de cada una.

• Para conseguir de la 5^a a la 8^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:

- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta para preparar una jugada, utilizando los cambios de dirección.
- Cambio de derecha o derecha invertida.
- Aproximación a la red.
- Diferenciación de la posición de 1ª volea respecto a la de 2ª volea.

Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:

- Técnica del remate.
- Técnica de la volea de derecha y de revés.

• Para conseguir de la 9^a a la 12^a semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:

- Posición de uno en la red y uno en el fondo.
- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta de preparación de jugada, utilizando los cambios de dirección.
- En posición de red: cobertura del pasillo e interceptación (de volea) del peloteo cruzado. Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
- Inicios de jugadas asegurando el primer servicio.
- Inicios de jugadas de servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié.
- Inicios de jugadas de resto al revés o al hueco.
- Inicios de jugadas de resto con cambio de derecha.
- Inicios de jugadas de servicio y red y por parte del resto al medio o al hueco.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1^a semana

GOLPES BÁSICOS: técnica de los golpes de derecha y de revés.

Concepto: después del golpe de derecha, cambio de la empuñadura para golpear de revés, y a la inversa.

DERECHA



REVES A UNA MANO



REVES A DOS MANOS



Fijación y cambios de empuñadura:

- 1- Empuñadura este y golpeo de derecha.
- 2- Paso de empuñadura este de derecha a empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos.)
- 3- Golpeo de revés.
- 4- Paso de empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos) a empuñadura este de derecha.
- 5- Golpeo de derecha.

EDUC	4		ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS	S.COM								
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE	3° N° SE	MÆ	NA: 1ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA DE LOS (OLPES DE DE	RECHA Y DE	ΕR	REVÉS		
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO D	E LA SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	INICIAL	Ejercici peloteci Ejercici (volear golpes empuñ Ejercici	CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste alterna golpes de derecha y de revés incidiendo en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación. Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha y de revés de la siguiente manera: antes						
PARTE P	RINCIPAL	del gol bote la	peo, el jugador para la pel golpea incidiendo en el cam ENAMIENTO DE «CARRO»	ota con la raquibio de empuña	ueta y tras el dura.	2			
25'		dos pe éstos direcció Ejerció éste g derech de emp	io 1: el profesor lanza desdi lotas a cada uno de los alu realizan un golpe de der ón paralela incidiendo en el di io 2: el profesor lanza desde olpea una derecha cruzada a paralela y un revés para puñadura.	umnos que hay echa y uno d cambio de emp e el carro pelota da, un revés d lelo incidiendo	en la pista y e revés con uñadura. s al jugador y cruzado, una	ERCICIO 1	*	1 2	
15'	TOTAL	-1	D POR EQUIPOS O INDIVID	DUAL		J0 m GO 1	•		

GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio cortado.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

SERVICIO CORTADO



- 1- Posición de partida y protocolo.
- 2- Preparación del golpe elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3- Impacto de fuera a dentro y extensión de rodillas.
- 4- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación de la posición de espera.
 - Trayectoria: parabólica.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:			IA:			
TENNIS.CO	M	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	IANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS P	ARA TRAE	BAJAR: TÉCNICA DEL SERV	ICIO CORTAD	00	I			
TIEMPO SESIÓ	N	DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIA 10'	Ejercio pelote Ejercio	NTAMIENTO TÉCNICO cio 1: utilizando media pis o de derecha y de revés. cio 2: con empuñadura co ándola hacia abajo con el cant	ta cruzada, r	ar la	pelota	E J E R C I C I C I C I C I C I C I C I C I C		
PARTE PRINCIP	AI FNTR	ENAMIENTO DE «CARRO» (CON PROFES	OR				
35'	Ejercic continumome puede la cad Ejercic de fon complipies (strasercic línea cortad ENTR Ejercic puntos línea contentad en	cio 1: desde la línea de se ental, realizar servicios cortadento del impacto e intentando e levantar y girar el talón del pera). cio 2: desde el cono situado e ento del servicio cortado pero sólo se puede levantar y girar el talón del pero para poder pasar la cadera). cio 3: igual que los ejercicios de fondo y realizando el movir o. ENAMIENTO CON «TAREA de sirviendo el primer y segundo de fondo.	ervicio y con los parando la no mover los sie trasero para ental, realizar e o intentando r r levemente el s anteriores, p miento complet ASIGNADA» ntera —modifio do servicio cort	empuraquel pies (sa pode e servi el mov no mo talón ero del se cado—	ta en el sólo se r pasar cio y la imiento ver los del pie esde la servicio	E J E R C I C I C I C I C I C I C I C I C I C		
TIEMPO TOTA	Juego	O POR EQUIPOS O INDIVID	UAL			J U E G G O 1		

REGLAMENTO: competiciones open en la modalidad de individual.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición *open*. Conceptos básicos:

- Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.
- Sistema de competición: singles y consolación (para los perdedores de la primera ronda).
- Sorteo: en el club donde se realiza la competición.
- Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet.
- Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición:
- 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio.
- 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUC	4		ENTRENADOR:		FECHA:	1			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	3° N°	SEM	ANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENI OPEN)	DOS PARA	A TRAB	AJAR: REGLAMENTO (LA	CONFECCIÓN	Y PARTI	ICIPA	CIÓN EN	UNA COMPETICIÓN	
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO D	E LA SESIÓN			GRÁFICOS		
SESIÓN		CALE	NTAMIENTO TÉCNICO					510 ti 1500	
1 HORA		Ejercic							
PARTE 15'	INICIAL		amiento técnico en media pi						
15			eloteo fondo-fondo en media						
			eloteo fondo-red (volea y rem eloteo fondo-red (otro jugado						
			ervicios.	1).					
		Sorteo	de elección de servicio y de	l lado de campo) .				
PARTE P	RINCIPAL		ETICIÓN						
30'			io 1: competición open en						
			ga al mejor de un 1 set con quipos de dos jugadores						
			a: un jugador juega y						
			mbian la posición si falla el j						
PARTE 15'	FINAL		O POR EQUIPOS O INDIVID		at al maia	r da			
15		11 pun	1: el trío —modificado— (se	e juegan tres se	et ai mejo	or de			
		l i i puii	1103)			1	M		
								• •	
TIEMPO	TOTAL	4							
60'	TOTAL								
	1	i					i		

REGLAMENTO: competición por equipos.

Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos:

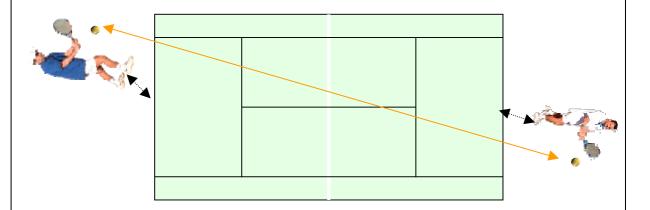
- Categorías: Open, +30 hasta +70
- Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles.
- Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional.
- Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax.
- Sorteo y orden de juego: a través del club organizador.
- Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo).
- Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores.
- Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición:
- 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio.
- 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS	TRIMESTRE:	30	Nº SEM	ANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1
			INICIACIÓN	TINIMESTICE.	. 3	IN OLIVI	AIIA. 7	N SESION. I
		TRAB	AJAR: REGLAMENTO (LA	CONFECCIÓN	Y PAF	RTICIPA	CIÓN EN	UNA COMPETICIÓN
POR EQUI								
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		CALEN Ejercic	NTAMIENTO TÉCNICO					
PARTE I	NICIAL	-	nfección de los equipos y or	rden de los juga	adores	según		
15'		su	clasificación.	, 0				
			rteo y orden de juego. <mark>io 2:</mark> calentamiento técnico e	n media nista:				
		-	loteo fondo-fondo en media i	•				
			loteo fondo-red (otro jugador rvicios.					
			de elección de servicio y del	l lado de campo) .			
PARTE PR	RINCIPAL	COMP	ETICIÓN					
45'			io 1: competición por equipos				<u> </u>	
			uipos están formados por 2 _. uales y un doble (el jugador				•	*
		contra	el nº 2 y los nº 1 contra los n	° 2.		1		•
			dividuales se juegan en med					
			a entera (en caso de que el doble).	er resultado se	ea 2-0	no se		
		Los pa	rtidos són a 1 set de 4 juegos	s (<i>tie-break</i> en	4-4).			
		_	ETICIÓN de partidos:					
		ROJO	1 – VERDE 2 Resultado				8	
			2- VERDE 1 Resultado				•	
			1 – VERDE 2 Resultado 2 – VERDE 1 Resultado					
			ROJO – VERDE Resultado)				
TIEMPO	TOTAL							
60'								

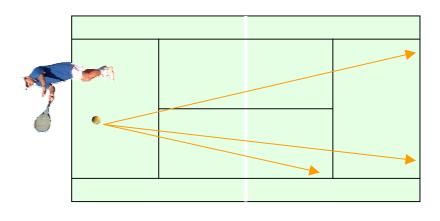
TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y preparación de jugadas con cambio de derecha invertida.

Concepto: contención o defensa significa que en el momento que impactamos la pelota los pies están situados fuera del rectángulo de juego.

- 1- Bases del juego: peloteo profundo, predominando el golpe cruzado y la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario.
- 2- Trayectoria: parabólica.



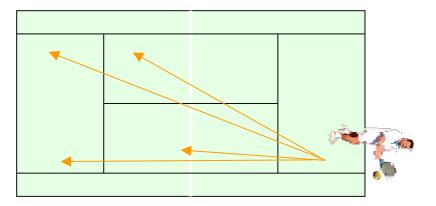
- 1- Concepto: para realizar una derecha invertida con cambio de dirección, es necesario que la pelota enviada por el contrincante bote por el centro de la pista.
- 2- Dirección y trayectorias: cruzada larga, paralela (invertida) larga y corta, y dejada.



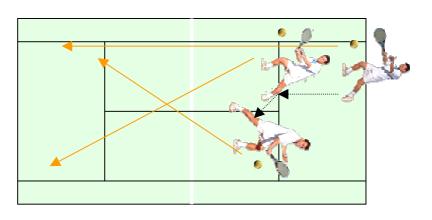
EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	3°	N° SEM	IANA: 5ª	N° SESIÓN: 1	
CONTENIDOS DAD	Λ ΤΡΛΡ	INICIACION AJAR: TÁCTICA INDIVIDUA	L (COMBINA	CIÓN D	EI IIIE	GO DE E	ONDO CON	
		ADAS EN FORMA DE CAME					ONDO CON	
TIEMPO SESIÓN		DE04DD0110D0				1	0D Í 51000	
SESIÓN SESION	CALEN	DESARROLLO DE NTAMIENTO TÉCNICO	LA SESION				GRÁFICOS	
1 HORA		io 1: utilizando media pis	sta cruzada i	manten	er un			
PARTE INICIAL		de derecha y de revés.						
15'		io 2: con empuñadura co				CIC		
		ndo hacia abajo con el canto <mark>io 3:</mark> desde el cono situado n				⋴		
		os cortados hacia su cuad				1		
	jugado	r introduce la pelota dentro d						
	cono h	asta dar la vuelta completa.				S A		
						N X X		
						, <u> </u>		
PARTE PRINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		_				
30'		io 1: el profesor lanza de				E J E		
		a del jugador y éste tiene d ción o defensa (pies fuera de				R C		
	de la p		o la plota, o lle	, (p.00	uoma o	0		
		io 2: igual, pero de revés.				1		
		io 3: igual, pero de derecha y io 4: el profesor lanza de		nelotae	ו בו ב			
		a y al revés del jugador y				J E		
	(diciend	do en voz alta <i>sí</i> o <i>no</i>) si es	stá en posiciór	n de pr	eparar	R C I		
		gada con cambio de derecha		s dentro	o de la	0		
	pista) C	o no lo está (pies fuera de la p	oisia).			2		
						_		
						J E		
						C C	10	
						0	2	
						4		
DADTE ENLA	00::5	FTICIÓN						
PARTE FINAL	_	ETICIÓN 1: competición de dobles —	modificado— ·	tadas f	orman	J		
		con todos.	modificado—.	10003 1	Official	E G		
	ļ. ,					1		
TIEMPO TOTAL	-							
60'	1							

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas con cambios de dirección y aproximación a la red.

- 1- Concepto: para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento que impactamos la pelota.
- 2- Dirección y trayectorias: cruzada corta y larga angulada, paralela larga, o dejada.



- 1- Concepto: para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista.
- 2- Secuencia de juego:
 - Golpe de aproximación a la red.
 - Cobertura del ángulo de tiro.
 - Parada de equilibrio.
 - 1ª volea de posición.
 - 2ª volea de ataque.
- 3- Dirección y trayectorias: rasa al hueco.



EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:							
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 3° N° SEI		N° SEMA	MANA: 6ª Nº SESIÓN: 1			
			ÁJAR: TÁCTICA INDIVIDUA ED CON CAMBIOS DE DIR		CIONES	DE JU	GADAS \	ĺ	
TIEMPO S	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS	
SESIÓN 1 HORA PARTE II 15'	NICIAL	Ejercici pelotec jugado Ejercici golpeá	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media piso de derecha a derecha res golpean en rueda y uno g io 2: con empuñadura co ndola hacia abajo con el can io 3: realizar servicios cortad	sta cruzada, y de revés a golpea solo). ontinental, bot to inferior de la	a revés ar la p raqueta	(dos selota			
PARTE PR	INCIPAL	Ejercic derech de juga Ejercic	ENAMIENTO DE «CARRO» io 1: el profesor lanza de a del jugador y éste tiene q ada cruzada y una aproximad io 2: igual, pero de revés. io 3: igual, pero de derecha y	esde el carro que realizar una ción paralela a l	pelotas a prepara			2	
						E R C C I I C C I I C C 2	4	1 2 0	
15'			D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el gran slam individual	DUAL			0		
TIEMPO	TOTAL								
60'									

GOLPES BÁSICOS: técnica del remate.

Concepto: golpe de red impactando por encima de la cabeza del jugador. Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

REMATE PLANO



- 1- Preparación del golpe colocándose debajo de la pelota.
- 2- Impacto de arriba hacia abajo y extensión del apoyo.
- 3- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
- 4- Recuperación de la posición de espera.
 - Trayectoria: descendente.

EDUCA			ENTRENADOR:	TRENADOR: FECHA:				
TENNIS.COM								
			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	3° N° SE	N° SEMANA: 7°		Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL	REMATE)			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS
SESIÓN		CALE	NTAMIENTO TÉCNICO			E		
1 HORA	INIIOLAL		<mark>io 1:</mark> utilizando media pista p		ar un peloteo	Ē		
PARTE 15'	INICIAL	Ejercici de glob	de tres cuartos de pista contrio 2: utilizando media pista po cortado contra remate. io 3: realizar servicios cortado	paralela, realiza		CICIO 1	⊗ •	•
						J E R C I C I O	8	Q
			ENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR					
30'		saque, golpea saque. Ejercic jugado Ejercic jugado posterio	io 2: el profesor lanza des res situados en la red y éstos io 3: el profesor lanza des res situados en la red y é ormente con la raqueta tiene	oor detrás de la iendo el tiro a de el carro posende el carro postos golpean el que tocar la r	cabeza para al cuadro de elotas a dos mate. elotas a dos de remate y	ERCICIO 2 EJ		
PARTE	FINAL		O POR EQUIPOS O INDIVID		da sialiaaa da	J		
15'	TOTAL	globo y	1: el trío —modificado— (el la pareja situada en la red g ler salir del cuadro de saque)	jolpea de volea				0
TIEMPO	IOIAL							

GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha y de revés.

Concepto: golpe sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

VOLEA DE DERECHA



VOLEA DE REVES

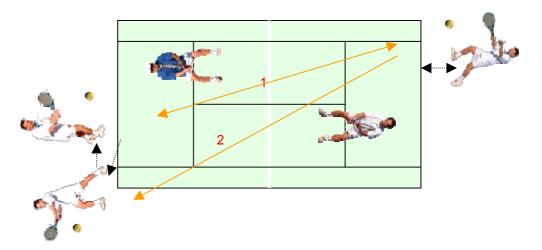


- 1- Posición de espera.
- 2- Salida y preparación.
- 3- Trayectoria descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
- 4- Impacto hacia delante y extensión del apoyo.
- 5- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
 - Dirección del golpe: cruzada o paralela.
 - Trayectoria: semirasa.

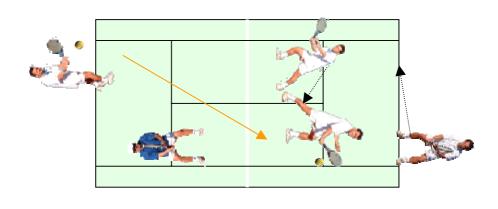
EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:							
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	^a Nº SESIÓN: 1			
CONTENIDOS PARA TRAB			AJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE I	LA VC	LEA DE	DEREC	CHÁ Y DE REVÉS)		
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN			GRÁFICOS			
PARTE INICIAL Sua Ejel		Ejercici suave (Ejercici	LENTAMIENTO TÉCNICO cicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo ve de fondo de pista contra volea. cicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo ve de globo de fondo cortado contra remate.							
		Ejercic	io 3: realizar servicios cortado	os hacia los co			E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	Δ Δ Δ		
			NAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR				_			
30'		jugado una vo Ejercic jugado una vo Ejercic jugado	io 1: el profesor lanza des r situado en la red y éste golplea de revés. io 2: el profesor lanza des r situado en la red y éste golplea de revés y un remate. io 3: el profesor lanza des r y éste golpea, alternativame	pea una volea sde el carro p lpea una volea sde el carro p ente, una volea	de dei pelotas a de de pelotas	recha y s a un erecha, s a un	EJERCCICIO 1 1 EJERCCICIO 3			
15'	FINAL	Juego en jueg verde y	D POR EQUIPOS O INDIVIDI 1: el rey sirviendo el profesor go sobre el jugador azul y é v continúa el punto hasta su fi 2: el tenis volei.	r (el profesor p éste volea hac			J U E G G O O 1 1 J U E E G O O 2 2			
TIEMPO	TOTAL									

TÁCTICA DE DOBLES: combinación de las posiciones de fondo y red en contención y defensa.

- 1- Concepto para el jugador de fondo: contención o defensa significa que los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado con predominio de la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario.



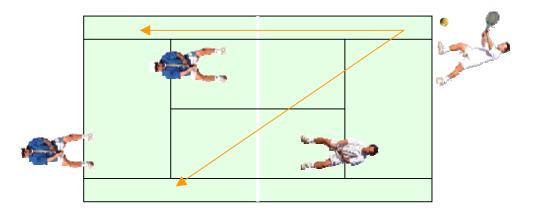
- 1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo con el adversario (con el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: cobertura del pasillo e interceptación del peloteo cruzado.



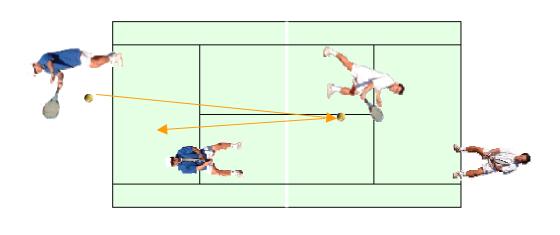
EDUCA			ENTRENADOR:	FECHA:		A:		
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	: 3° N° SEMANA: 9° N° S			Nº SESIÓN: 1
			AJAR: TÁCTICA DE DOBLE — Y DE RED)	S (COMBINA	CIÓN D	E LAS I	POSICIO	NES DE FONDO —
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE 15'	INICIAL	Ejercici de fond Ejercici	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista do. io 2: igual, pero cambiando d io 3: realizar servicios cortado	e lado.		1		
PARTE PF		Ejercici jugado siempro recupe fondo d Ejercici jugado tanto d siempro poder i Ejercici	io 1: el profesor lanza des res situados en el fondo de e cruzado, alternativamente rando la posición del centro de dobles. io 2: igual, pero cambiando de io 3: el profesor lanza des r situado en el fondo de la ruzado como paralelo. El juge en paralelo con respecto nterceptar todas las pelotas de des receptar de des recept	de el carro pe la pista y é e, de derecha de la pista en e lado. Side el carro pista y éste pe lador de red tie al jugador de que se dirijan a e lado.	elotas stos go y de el pelo pelotas uede go ene quo e fondo	olpean revés, teo de a un polpear e estar o para	2	
TIEMPO 60'			D POR EQUIPOS O INDIVID 1: sube y baja de dobles.	UAL				

TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada con cambio de dirección. Posición de red en ataque.

- 1- Concepto para el jugador de fondo: preparación de jugada significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección.
 - Dirigido paralelo al pasillo con trayectoria rasa.
 - Dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo.
 - Dirigido paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red.



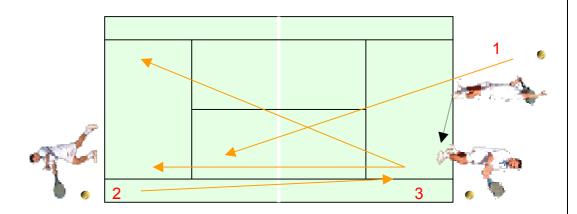
- 1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo con el adversario (el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.
- 2- Acción que se ha de realizar: interceptación del peloteo cruzado, ante pelotas fáciles, con volea rasa dirigida al medio.



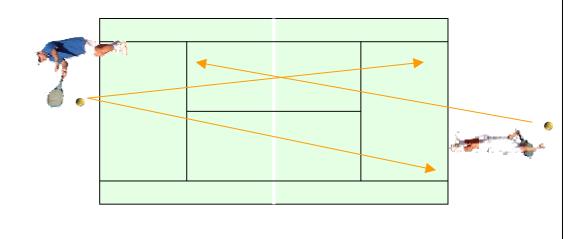
EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:				
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	ANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1		
			ÁJAR: TÁCTICA DE DOBLE ADAS Y POSICIÓN DE RED			DE JUE	O DE FOI	NDO CON		
TIEMPO SE	ESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS		
SESIÓN 1 HORA PARTE INI 15'	ICIAL	Ejercici de fond	NTAMIENTO TÉCNICO cio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo do diciendo en voz alta sí cada vez que se golpee con es dentro del rectángulo de juego y no cada vez que se							
		golpee Ejercici	ee con los pies fuera del rectángulo de juego. icio 2: igual, pero cambiando de lado. icio 3: realizar servicios cortados hacia las zonas							
PARTE PRIN			NAMIENTO DE «CARRO» (_				
30'		jugador siempre cuando en cont Ejercici Ejercici jugador prepara de red jugador se dirija Ejercici	o 1: el profesor lanza des res situados en el fondo de e cruzado tanto de derecha o golpean preparando una judención o defensa. o 2: igual, pero cambiando de o 3: el profesor lanza des resituado en el fondo de ando jugadas tanto cruzadas tiene que estar siempre en de fondo para poder intercan a su zona. o 4: igual, pero cambiando de contractores de	e la pista y é como de revé gada y no cua e lado. sde el carro p la pista para como paralela n paralelo cor eptar todas las e lado.	stos g es, y d ando g pelotas que as. El j n resp	polpean licen si polpean golpean golpee ugador ecto al	E J E E C C C C C C C C C C C C C C C C			
15'		Juego modific jugador abertur	POR EQUIPOS O INDIVIDIO 1: el rey poniendo la pelot ado— (el profesor pone la ramarillo y éste golpea pa corta cruzada o paralela ra 2: igual, pero cambiando de la	ta en juego e pelota en jue preparando un sa al pasillo).	ego so	obre el	J U E E G G O O I			
TIEMPO TO	OTAL									
60'							İ			

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié (servicio a los dos cuadros.)



Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido al revés o al hueco del contrario.

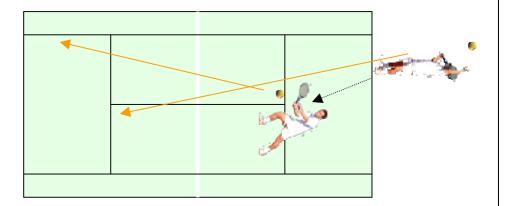


EDUCA	ENTRENADOR:		FECHA:	
TENNIS.COM	GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 3° N° SE			ANA: 11ª Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PAR RESTO)	A TRABAJAR: TÁCTICA [DE INDIVIDUAL (INICIOS	S DE JUGADAS	CON EL SERVICIO Y EL
TIEMPO SESIÓN	DESARF	ROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
PARTE INICIAL 15'	CALENTAMIENTO TÉCN Ejercicio 1: utilizando me de fondo. Ejercicio 2: realizar ser contrapie contra restos di	edia pista paralela, realiza rvicios cortados y poste	E R	⊗ ○ ○ ○
			E J E R C C C I C C C C C C C C C C C C C C C	8
PARTE PRINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «		_	
30'	Ejercicio 1: el jugador rea le lanza una pelota desde golpe a contrapie. Ejercicio 2: igual, pero car Ejercicio 3: el jugador rea le lanza una pelota desde golpe al hueco. Ejercicio 4: igual, pero car	e el carro para que golpe mbiando de cuadro. aliza un servicio cortado e el carro para que golpe mbiando de cuadro.	y el profesor	
PARTE FINAL	JUEGO POR EQUIPOS		u.c	
15'	Juego 1: partido de doble (los jugadores empiezan q Juego 2: gran slam individ	golpeando desde el fondo		
TIEMPO TOTAL	- -		J E G O	

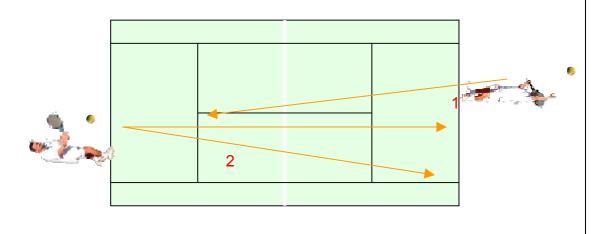
12^a semana

TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.

Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: servicio y posterior aproximación a la red.



Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto al medio o al hueco.



EDUCA	\		ENTRENADOR:		FECH	IA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	IANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1	
			INICIACIÓN						
			AJAR: TÁCTICA DE INDIVIE — Y RESTO —A LOS PIES			UGADA	S CON EL	SERVICIO —	
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA PARTE	INICIAL		o 1: utilizando media pista d						0
15°	INICIAL	Ejercici aproxir	do intentando introducir la bol io 2: realizar servicios nación a la red y primera vole os hacia la zona marcada.	cortados co	on po	osterior			0
							E)
PARTE PR	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (
30'		red y e golpee Ejercici Ejercici servicio hacia la Ejercici	io 1: el jugador realiza un sel profesor le lanza una pelo la primera volea de posición. lo 2: igual, pero cambiando dio 3: el profesor, desde la os cortados sobre el resto da zona marcada. lo 4: igual, pero cambiando de	ta desde el ca e cuadro. Iínea de ser el jugador y é	arro pa	realiza	EJERCICIO 1 EJERCO 3 3		
PARTE	FINAL	_	ETICIÓN				١		_
15'	ΤΟΤΔΙ	Juego	1: el pozo en media pista par	alela.			1		
HEMPO	IUIAL								

JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: WINNER FICHA Nº 1

OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES MATERIAL: UN

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6 PELOTAS

VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS

DE DOBLES)

MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)

DESCRIPCIÓN:

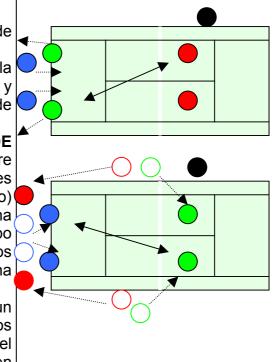
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se inicia un partido al mejor de tres puntos de la siguiente manera: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (winner) mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul (el equipo verde pasa a esperar). También si el equipo rojo gana dos de los tres puntos disputados mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul.

En el caso de que sea el equipo verde el que realice un punto directo o gane dos de los tres puntos disputados saca de la posición al equipo rojo y pasa a jugar contra el equipo azul (pero no gana ningún winner, solo se pueden ganar winners en la posición de red). El cambio de lado tiene que ser muy rápido ya que cuando un equipo pierde la posición de red el profesor pone la pelota en juego en forma de globo para que el equipo que esté en el fondo realice tras el bote un remate contra el equipo que acaba de llegar a la red.

Gana el primer equipo que consiga 7 winners.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL DESGUACE FICHA Nº 2

OBJETIVO: DIVERSION MATERIAL: UN

CARRO DE PELOTAS

TIEMPO: 15 MIN | N° DE JUGADORES: 6-8

VARIANTES: SOLO SE GOLPEA DE DERECHA O DE REVES.

MODALIDAD: GOLPEO EN FORMA DE RUEDA.

DESCRIPCIÓN:

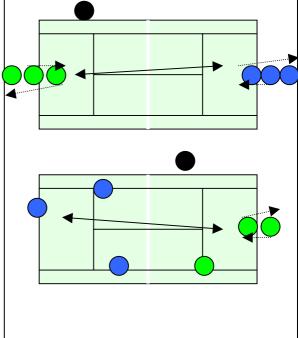
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de trescuatro jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo verde y azul sé posicionan en fila detrás de la línea de fondo.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos equipos.

CAMBIO DE POSICIONES: El primer jugador de la fila tras el bote golpea de fondo y se pone en el ultimo lugar de la fila. Si el jugador que golpea falla la pelota tiene que dejar la raqueta y tiene que jugar con la mano (coger y tirar la pelota). Si el jugador pierde el punto tirando con la mano, se va al desguace. El desguace esta en el pasillo de dobles, él jugador tiene que intentar tocar con su raqueta un golpeo del equipo contrario (tiene que tener como mínimo un pie dentro del pasillo de dobles) de esta manera si lo consigue vuelve a la fila de su equipo y puede jugar con la raqueta.

PUNTUACION: Gana el que envía a todo el equipo contrario al desguace.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: SUBE Y BAJA DE DOBLES FICHA Nº 3

OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES MATERIAL: UN

CARRO DE PELOTAS

VARIANTES: SE SUBE A LA RED SI BOTA EN EL CUADRO DE

SAQUE

MODALIDAD: DOBLES

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6

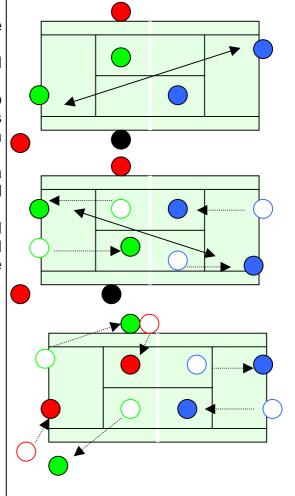
POSICIONES DE INICIO: El equipo verde juega contra el

azul y el rojo espera.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo azul y éste juega un partido contra los equipos rojo y verde alternándose dos puntos con cada uno de los dos equipos.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar el partido pasa a jugar el equipo verde contra el rojo y el azul y por último el equipo rojo juega en contra de los equipos azul y verde.

PUNTUACION: Se juega una liga entre tres equipos al mejor de 11 puntos (juegan dos equipos contra uno). El equipo que va solo y consigue mejor resultado es él que gana.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: LA RUEDA	FICHA Nº 4
OBJETIVO: DIVERSION	MATERIAL: UN CARRO DE
TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6	PELOTAS

VARIANTES: LOS DE FONDO GOLPEAN SOLO DE DERECHA, DE REVES O EN FORMA DE GLOBO POR ENCIMA DE LOS DE LA RED.

MODALIDAD: TRIO

DESCRIPCIÓN:

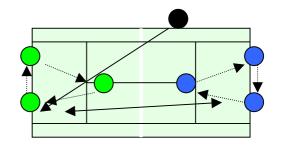
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.

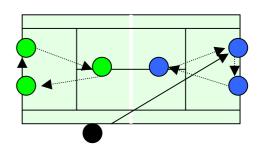
POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en el fondo y uno en la red.

INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego de todo el 1r set sobre el jugador de fondo del equipo verde que está situado en la posición de "deuce". El 2º set se inicia sobre el jugador de fondo del equipo azul que está en la posición de "deuce". El 3r set (si lo hubiese) la mitad del set se sirve hacia un equipo y la otra mitad hacia el otro.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.





JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: TENNIS VOLEY	F	C	H	A	N	10	5)

OBJETIVO: VOLEA MATERIAL: UN

CARRO DE PELOTAS

TIEMPO: 15 MIN | N° DE JUGADORES: 6

VARIANTES: JUGANDO GOLPEANDO TRAS EL BOTE. JUGANDO GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: TRÍO

DESCRIPCIÓN:

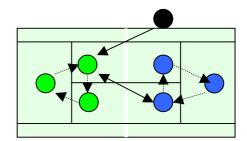
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en la red y uno en tres cuartos de pista.

INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego sobre uno de los dos equipos. Los jugadores de ambos equipos pueden golpear de tres formas. 1ª directamente de volea, 2ª pasándola a un compañero y éste sin dejarla botar de volea y 3ª realizar dos pases antes de volear hacia el equipo contrario.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: DOS CONTRA UNO

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6

FICHA N° 6

MATERIAL: UN
CARRO DE
PELOTAS

VARIANTES: GOLPEANDO LA PAREJA SOLO DE DERECHA O DE REVES. GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO

DESCRIPCIÓN:

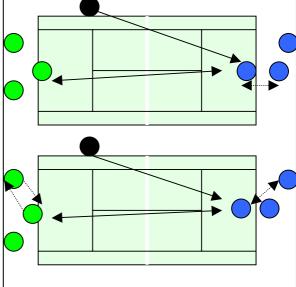
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno y solo vale el campo individual.

POSICIONES DE INICIO: En el 1r set el equipo verde juega en la modalidad de individual contra el equipo azul que golpean en forma de rueda. En el 2º set es el equipo azul el que juega en individual y el equipo verde el que juega en forma de rueda. El 3r set cada equipo juega la mitad del set en individual.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre la pareja.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que juega solo gana el punto mantiene la posición, si pierde el punto es sustituido por uno de sus compañeros. Lo mismo la pareja, aunque solo es sustituido el jugador que falla el punto.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL TRÍO FICHA Nº 7

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES | MATERIAL: UN

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6 PELOTAS

VARIANTES: LA PAREJA GOLPEA SIEMPRE DE DERECHA O DE REVES. SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE HAY QUE SUBIR A RED MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO.

DESCRIPCIÓN:

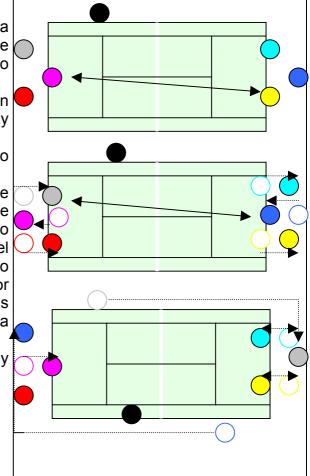
JUGADORES: Se juega siempre dos jugadores contra uno. La pareja no puede golpear hacia los pasillos de dobles pero si el que va solo. Se trata de intentar ganar o mantener la posición de solo

POSICIONES DE INICIO: En un fondo de la pista hay un jugador jugando y dos esperando, en el otro fondo hay dos jugadores jugando y uno esperando.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre cualquiera de los jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que va solo le gana el punto a la pareja, éste mantiene la posición de jugar solo y con la pareja se retiran para que entren el trío que estaba en espera. Si el jugador que va solo pierde el punto, pierde también la posición de solo intercambiándose rápidamente la posición con el jugador de la pareja que le ha ganado el punto(mientras intercambian la posición entran a jugar el trío que estaba en espera).

PUNTUACION: Solo se puntúa en la posición de solo y gana el primero que llega a 7 puntos.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL GRAN SLAM

FICHA Nº 8

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES MATERIAL: UN

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6 PELOTAS

VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES

MODALIDAD: INDIVIDUAL

DESCRIPCIÓN:

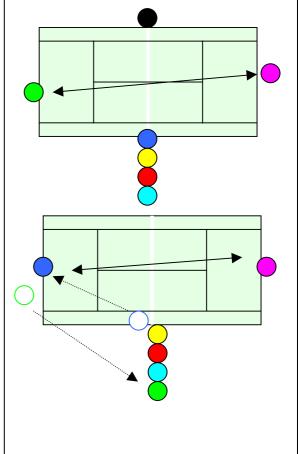
JUGADORES: Se juega individual. Los jugadores eligen jugar uno de los cuatro torneos del Gran Slam (Wimbledon, Roland Garros, Open USA o Open de Australia)

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores en cada uno de los fondos de la pista, el profesor en el poste de la red, y cuatro jugadores en fila esperando en el otro poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: El jugador que gana el punto mantiene la posición, el que pierde se va a esperar al poste y cede su sitio a un compañero que viene corriendo desde el poste de la red y golpea la pelota que a puesto en juego el profesor.

PUNTUACION: Se puntúa como si se pasaran rondas en un torneo. Se empieza a contar de 1/6 de final, si el jugador gana el punto pasa a 1/8 si gana pasa a 1/4 si gana pasa a 1/2 si gana pasa a la final y si gana la final gana el torneo. Si un jugador pierde un punto se va al ultimo lugar del poste de espera y empieza otra vez desde 1/16 de final.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL REY EN MEDIA PISTA PARALELA FICHA Nº 9

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES MATERIAL:

CUATRO PELOTAS

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 3

VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA

MANERA

MODALIDAD: INDIVIDUAL

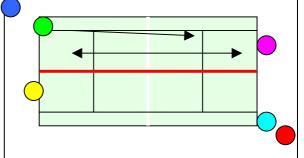
DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se juegan puntos en media pista paralela en forma individual.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores realizan un punto en media pista paralela mientras uno espera en el fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO: El jugador dispone de dos servicios para desde la línea de fondo del pasillo de dobles introducir la pelota en el cuadro de saque.

CAMBIO DE POSICIONES Y PUNTUACION: Cada uno de los jugadores que sirven juegan un punto y el primero que consiga 3 puntos gana la posición de solo y pasa a ser el rey.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL REY SIRVIENDO EL PROFESOR

APROXIMACION A LA RED

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES

TIEMPO: 15 MIN | N° DE JUGADORES: 6

FICHA Nº10

MATERIAL: UN

CARRO DE PELOTAS

VARIANTES: GOLPEANDO LA PELOTA QUE SIRVE EL PROFESOR DE DEFENSA, DE ATAQUE, DE VOLEA, DE REMATE ETC.....

MODALIDAD: INDIVIDUAL

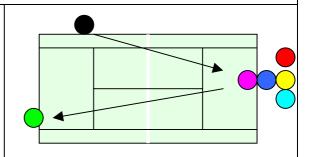
DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay un jugador que va solo y otros cinco que esperan en el otro lado de la pista.

POSICIONES DE INICIO: El jugador que va solo se coloca en el centro de la pista, los cinco jugadores que esperan se colocan en fila detrás de la línea de fondo.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego para que el primer jugador de la fila pueda realizar un golpe de aproximación a la red.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que consigue ganar tres puntos al rey le gana la posición y pasa él a ser el rey.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: LA COPA DAVIS FICHA Nº11

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES Y DOBLES | MATERIAL: SEIS

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 6

VARIANTES: OBLIGÁNDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANRERA

MODALIDAD: INDIVIDUAL Y DOBLES

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se forman dos equipos de tres jugadores cada uno. Estos se numeran del 1º al 3º(según clasificación o nivel de juego). Se juega a un tie-break en media pista paralela, excepto el partido de dobles que se juega en la pista entera.

POSICIONES DE INICIO Y CAMBIOS: 1ª ronda: los números 1 contra los 2 y 3 (juegan golpeando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

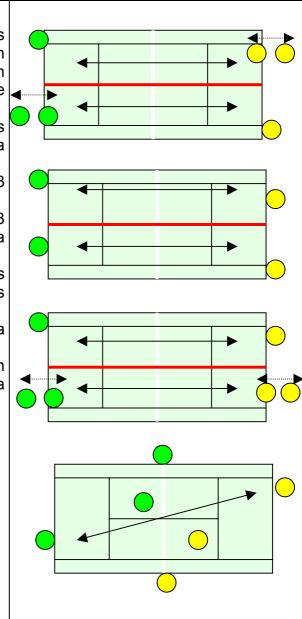
2ª ronda: él numero 2 contra el numero 2 y el 3 contra el 3 (los números 1 arbitran).

3ª ronda: él numero 1 contra el 1 y los números 2 y 3 contra los 2 y 3 (jugando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

4ª ronda: un doble jugando ambos equipos con tres jugadores, pero el jugador que falla o le ganan el punto es sustituido por el que espera

INICIO DEL JUEGO: En media pista paralela: desde la línea de fondo del pasillo de dobles.

PUNTUACION: Cada partido ganado por un equipo es un punto, el equipo que sume mas puntos es el que gana la eliminatoria.



JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL POZO EN MEDIA PISTA FICHA Nº12

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES MATERIAL: NUEVE

PELOTAS

TIEMPO: 15 MIN | N° DE JUGADORES: 6

VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA

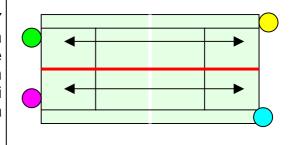
MANERA

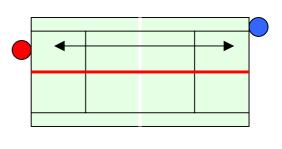
MODALIDAD: INDIVIDUAL

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES, POSICIONES DE INICIO, CAMBIOS Y PUNTUACION: Se juega un tie-break en media pista paralela sirviendo desde la línea de fondo del pasillo de dobles, la ultima media pista es el pozo y la primera es la pista ganadora. Si se gana el tie-break se sube de pista si se pierde se baja. Gana quien esté en la primera media pista al finalizar las tres primeras rondas.

Hay que colocarlos al principio por orden de calidad.





JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: PARTIDO A 7 PUNTOS EN MEDIA

PISTA CRUZADA

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES

TIEMPO: 15 MIN | N° DE JUGADORES:

VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES

MODALIDAD: INDIVIDUAL

DESCRIPCIÓN:

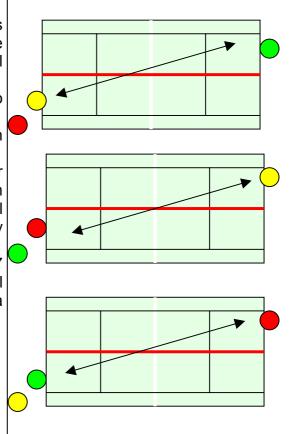
JUGADORES: Se juega un partido de un equipo de dos jugadores (amarillo y rojo) contra un jugador (verde) que va solo utilizando media pista cruzada, decidiendo el profesor si valen los posillos de dobles o no.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador del equipo espera su turno.

INICIO DEL JUEGO: El equipo siempre sirve y se turnan a jugar un punto completo cada jugador.

CAMBIOS DE POSICION: Cuando se finaliza el primer partido a 7, el jugador amarillo pasa a jugar en la posición de solo y el jugador verde pasa a formar equipo con el rojo. Por último el jugador rojo pasa a la posición de solo y juega contra el verde y el amarillo.

PUNTUACION: Gana el partido el primero que llegue a 7 puntos (con dos de diferencia) y gana la competición el que mejor resultado obtenga de los tres partidos en la posición de solo.



FICHA Nº13

MATERIAL: SEIS

PELOTAS

JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: PARTIDO A MENOS 1 EN MEDIA

PISTA PARALELA

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES

SJETIVO: TACTICO DE SINGLES

TIEMPO: 15 MIN N° DE JUGADORES: 3 EN

MEDIA PISTA

VARIANTES: JUGANDO EN MEDIA PISTA CRUZADA. EN LA

MODALIDAD DE DOBLES.

MODALIDAD: INDIVIDUAL

DESCRIPCIÓN:

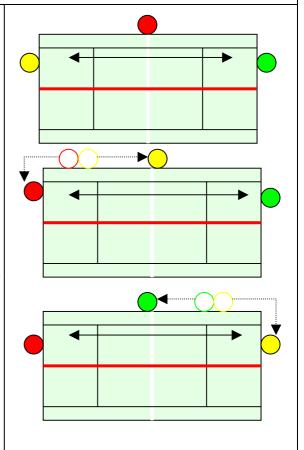
JUGADORES: Se juega una competición fijando un tiempo determinado y utilizando media pista paralela entre tres jugadores.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador espera su turno en un poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: Es el profesor el que debe elegir entre servir por arriba o por abajo.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que gana el punto mantiene posición, el que pierde intercambia la posición con el que espera en la red.

PUNTUACION: Todos los jugadores empiezan con cero puntos, cada vez que un jugador pierde un punto se resta menos 1 punto. Al finalizar el tiempo fijado por el profesor el jugador que tenga menos puntos negativos es el que vence.



FICHA Nº14

MATERIAL: SEIS

PELOTAS

JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: OLIMPICO	FICHA Nº 15
OBJETIVO: TACTICO DE DO	DBLES MATERIAL: UN CARRO DE
TIEMPO: 15 MIN N° DE JU	GADORES: 6 PELOTAS

VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS

DE DOBLES)

MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se realiza un punto: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (suma un punto), gana el que mas puntos suma.

Para subir a la red hay dos posibilidades o realizar un punto directo o que el equipo de la red falle dos veces consecutivas (si los errores son alternados conservan la posición).

Los equipos que están jugando de fondo se intercambian sus posiciones en dos situaciones: que el equipo que está jugando falle tres veces o que reciba un punto directo por parte del equipo de la volea.

En caso que el cambio de jugadores de fondo a red se realice por un punto directo la pelota será puesta en juego por el profesor con un globo (para que los jugadores puedan intercambiar sus posiciones), en caso que el cambio se realice por dos fallos consecutivos de los jugadores en la red la pelota será puesta en juego convencionalmente.

